

## Pare Pahit

Pernah makan Pare (苦瓜, Pinyin: Kǔguā)? Iya benar pahit. Ada yang sudah terbiasa dengan pahit malah suka, tapi ada yang sama sekali tidak mau karena alasan pahit. Karakter mandarin Kǔ (苦) berkaitan erat dengan Dukkha, kadang-kadang Dukkha disebut sebagai ketidakpuasan.

Masih berkaitan dengan pahit, Anda pernah minum obat godok yang sangat pahit? Walaupun pahit tapi ternyata menyembuhkan. Kalau begitu Dukkha juga bisa menjadi obat yang menyembuhkan, kira-kira inilah pesan Buddha ketika membabarkan Dharma kepada lima pertapa. Ada sebuah peribahasa mandarin juga menyebutkan demikian, 良藥苦口 (Pinyin: Liángyào kǔkǒu), obat menyembuhkan namun pahit rasanya.

Ternyata manfaat pare banyak sekali, bisa menurunkan kadar gula darah, mengandung vitamin C, mengandung vitamin varian B, dan zat antioksidan. Dukkha juga demikian, mengandung banyak manfaat ketika dibarengi dengan meditasi dan kontemplasi.

Hidup di dunia ini tidak akan pernah bisa menghindari Dukkha, manusia mencoba untuk lari dari Dukkha dengan menutupinya lewat berbagai cara, mereka berbelanja, makan yang banyak, menonton, dan lain-lain. Buddha mengajarkan untuk menghadapi Dukkha, cari tahu sumbernya, yakin bahwa Dukkha bisa berubah menjadi Sukha, dan metode-metode telah diajarkan oleh Buddha.

Pahit merupakan suplemen hidup, ternyata pahit ikut menghasilkan kebahagiaan, seperti pare pahit yang punya banyak khasiat. Ada perumpaan dokter yang memberikan diagnosa kepada pasien atas penyakitnya, setelah itu dokter akan memberikan resep yang harus ditebus di apotek. Ikutilah instruksi makan dan dosis yang ditentukan. Jika engkau tidak sabar ingin segera sembuh dengan cara meneguk semua obat itu, maka mudarat sudah di depan pintu.

Ingatlah prinsip sesuai dosis. Kehidupan manusia sudah banyak sekali kesulitan-kesulitan, Anda tidak perlu dengan sengaja menciptakan pahit yang tidak diperlukan. Kesulitan akan datang sesuai dengan kondisi-kondisi, kemudian kesulitan ini akan bersama kita sejenak kemudian pergi. Setelah itu datanglah kebahagiaan yang juga memiliki prinsip serupa, dia datang, bersama kita sejenak dan dia akhirnya tetap harus pergi meninggalkan kita.

Dua kutub ini akan terus datang dan pergi silih berganti, Anda tidak bisa berharap satu saja. Ketika Anda berharap satu kutub saja, maka kutub berlawanan arah juga ikut bersamanya, seperti Anda berharap naik maka turun langsung mengikuti, karena mereka satu paket.

Ketika pahit datang, maka rasakanlah, jangan lupa bahwa “pahit” selalu ada sebabnya. Kabar gembiranya adalah pahit itu juga terimbas impermanen dan bisa ditransformasi, cara transformasinya lewat latihan, yaitu konsentrasi dan pengertian. (B. Nyanabhadra)